



LUTIN MALIN TOUT SOUS LA MAIN

A GLISSER DANS VOTRE LUTIN

1	Vos coordonnées ainsi que celles de vos proches (parents, amis, nounou...)
2	Numéros d'urgence, adresses et itinéraires (mappy): samu (15) pompiers (18) police (17) Samu, pompiers, police (112 valable dans toute l'Union Européenne et sur portable sans entrer code Pin et même sans carte SIM) SOS Médecins (36 24) médecin traitant hôpital
3	Numéros de vos interlocuteurs médicaux autres : dentistes, orthophonistes, kiné, ophtalmo, ORL, dermato, labo d'analyses médicales, radiologue, podologue...
4	Coordonnées des écoles et des activités extra-scolaires + itinéraire (mappy) au cas où vous devriez déléguer l'accompagnement à une personne qui ne connaît pas
5	Numéros de tél divers : SNCF (36 35) Air France (36 54) livreur de pizza ou de sushi artisans dépannage informatique jardinier... SOS carte Bleue/Visa/Eurocard/Mastercard volée ou perdue (0892 705 705) SOS chèque volé ou perdu (0892 683 208) Allo Escroquerie (0811 020 217)
6	Coordonnées et horaires des lieux de prédilection de la famille : piscine, bibliothèque, cinéma
7	Emplois du temps de chaque enfant
8	Emploi du temps global avec les activités extra-scolaires
9	Liste des camarades de classe de chaque enfant avec leurs coordonnées (elles peuvent s'ajouter aux listes des années précédentes de façon, ainsi le jour où il veut inviter son camarade de l'année précédente, il trouve rapidement son téléphone)
10	Listes autres camarades : du club de foot, de la danse...
11	Liste des fournitures scolaires (et para-scolaires), à supprimer une fois achetées
12	Photocopies des certificats d'assurance scolaire
13	Sites internet avec code d'accès de vos courses alimentaires en ligne
14	Calendrier avec les dates des anniversaires à ne pas oublier
15	Horaires des bus, plan des transports en commun
16	Photocopies de vos cartes d'identités et passeport (les avoir sous la main peut toujours être utile en cas de perte à l'étranger, la personne ayant les clés de chez vous peut les faxer au consulat et vous faire gagner un temps précieux)
17	Photos d'identité (toujours utiles pour les inscriptions diverses)
18	Photocopies de la page vaccination du carnet de santé (demandé à chaque inscription scolaire)
19	Photocopie des cartes de groupe sanguin (en cas d'urgence)



COMMENT SOULAGER LES BOBOS DE NOS INTREPIDES CHERUBINS

Bobo	Comment soigner ?
Petite plaie, écorchure, petite coupure	<p>Laver à l'eau et au savon, puis désinfecter avec une solution antibactérienne à la chlorhexidine qui ne pique pas, type Diaseptyl (en spray pour sa simplicité d'utilisation) ou le toujours efficace Dakin.</p> <p>En cas de saignement : bandelette type Steri-strip pour rapprocher les berges de la plaie.</p> <p>Pour protéger la plaie ou le Steri-strip : appliquer un pansement enfants qui résiste à l'eau.</p> <p>Laisser en place 24 à 48 heures.</p> <p>En cas de petite plaie sur le bout du doigt : maintenir le pansement au moyen d'un bandage type Surgifix ou Finger Bob, la « poupée » évitera que le pansement ne s'enlève ou que l'enfant ne l'arrache. Éviter de trop serrer le pansement en faisant le tour du doigt.</p>
Bleu, bosse	<p>Pour limiter hématome et douleur : crème ou granules homéopathiques à base d'Arnica à associer avec des granules d'Apis mellifica, contre l'oedème.</p> <p>Appliquer un peu de glace placée dans un gant de toilette ou employer un gel en sachet réfrigéré. Ne pas laisser en place plus de 5-10 minutes.</p>
Doigt coincé et choc de l'ongle	<p>Passer le doigt sous l'eau froide durant 5 minutes.</p> <p>En cas de lésion de l'ongle avec hématome : solution antiseptique et Arnica.</p> <p>Laisser à l'air et surveiller ; la lésion doit s'améliorer dans les heures qui suivent.</p> <p>Pour évacuer la petite poche de sang, on peut la percer avec une aiguille stérile, ce qui permet de soulager la douleur plus rapidement. "</p>
Petite brûlure	<p>Passer sous l'eau froide (15°C pendant 15-20 minutes),</p> <p>nettoyer et désinfecter (chlorhexidine),</p> <p>appliquer une crème antiseptique et cicatrisante (Flammazine, en couche épaisse),</p> <p>recouvrir d'un tulle gras et entourer d'un bandage.</p>
Nez qui saigne	<p>Comprimer la narine qui saigne pendant au moins 2-3 minutes ou appliquer un glaçon sur l'arête du nez.</p> <p>Si les saignements durent, on peut introduire dans la narine qui saigne une compresse hémostatique type Coalgan, Bloxang.</p> <p>Ne pas renverser la tête de l'enfant en arrière pour arrêter le saignement car cela fait déglutir le sang.</p>
Si l'enfant a mal	<p>Lui donner du paracétamol. Sans oublier la sucrerie et le bisou qui sauront lui faire oublier la douleur grâce à la sécrétion d'endorphines.</p> <p>Enfin, ne jamais s'affoler, afin d'éviter notamment le spasme du sanglot lorsque l'enfant bloque sa respiration par réflexe lorsqu'il a peur ou mal ou lorsqu'il est en colère, pouvant conduire à un évanouissement !</p>
Echarde	<p>Si vous ne possédez pas de pinces à écharde, prenez une pince à épiler que vous aurez stérilisée à l'alcool à 60°, tirez dans l'axe où l'écharde s'est enfoncée.</p> <p>Désinfecter la plaie avec un antiseptique ou du dakin, mettre un pansement et surveiller pendant quelques jours.</p>